

**PENGARUH PELATIHAN DAN EVALUASI *SELF-TALK*
TERHADAP PENURUNAN TINGKAT
*BODY-DISSATISFACTION***

**(Studi Kuasi Eksperimental dengan Pendekatan
Rational Emotive Behavior Therapy
pada Mahasiswi Fakultas Psikologi Unair)**

SKRIPSI

053-A/04

Ind
P



Disusun Oleh :

**DITA INDRASWARI
119910289**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS AIRLANGGA
SURABAYA
2004**

HALAMAN PERSETUJUAN



Skripsi ini telah disetujui oleh
Dosen Pembimbing Penulisan Skripsi

A handwritten signature in black ink, which appears to read 'Nurul Hartini', is positioned over the lower part of the watermark logo.

Nurul Hartini, S.Psi., M.Kes
NIP . 132161192

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. SIMPULAN

Hasil penelitian terhadap 10 sampel menunjukkan bahwa pelatihan dan evaluasi *self-talk* berpengaruh secara signifikan untuk menurunkan tingkat *body-dissatisfaction* pada mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Airlangga. Kesimpulan ini ditarik berdasarkan uji U *Mann-Whitney* dengan signifikansi 5% terhadap perbedaan penurunan skor *pretest* dan *posttest* skala *body-dissatisfaction* antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen yaitu sebesar $U=0,0045$ dan data pendukung yaitu observasi dan wawancara terhadap subyek penelitian.

B. SARAN

1. Bagi subyek

- a) Mengeksplorasi dan mengembangkan potensi yang ada dalam diri, sehingga tidak terpaku hanya pada masalah bentuk tubuh saja.
- b) Mensyukuri apa yang telah dimiliki sebagai anugerah dari Tuhan dan dirawat dengan sebaik-baiknya.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk memperhatikan hal-hal berikut jika hendak melakukan penelitian yang sama mengenai *self-talk* dalam sehubungan dengan *body-dissatisfaction* :

- a) Evaluasi *self-talk* secara individu yang dilakukan dalam penelitian ini adalah 2 minggu. Menurut studi literatur waktu tersebut merupakan waktu minimal, sehingga disarankan untuk memperpanjang waktu terapi guna mendapatkan hasil yang maksimal.
- b) *Self-talk* secara individu dapat digunakan dalam banyak pendekatan. Akan lebih baik jika *self-talk* dilakukan di luar pendekatan *rational emotive imagery* untuk memperkaya penggunaan *self-talk*.
- c) *Self-talk* akan meningkat keobyektifannya jika menggunakan sampel yang lebih besar.
- d) Hasil terapi akan semakin terlihat keefektifannya jika dapat dilakukan *follow-up* pada subyek, setidaknya 1 bulan sampai 2 bulan setelah penelitian. Ini bertujuan melihat apakah *treatment* yang diberikan dapat bertahan dalam jangka waktu lebih lama, mengingat penelitian ini hanya dilakukan dalam waktu yang singkat.
- e) Untuk mendapatkan hasil penelitian yang lebih baik, maka disarankan agar kelompok kontrol juga diberi perlakuan yang tidak berhubungan dengan *treatment* agar tidak mempengaruhi hasil penelitian. Hal ini bertujuan agar hasil yang didapat benar-benar merupakan hasil pemberian *treatment* terhadap kelompok eksperimen. Pada saat pemberian perlakuan, seluruh subyek dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diberi perlakuan dalam waktu yang sama sehingga tidak terjadi interaksi antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen.

- f) Untuk mendapatkan hasil penelitian yang optimal, maka perlu dilakukan kontrol pada faktor-faktor yang dapat mempengaruhi hasil terapi, diantaranya adalah : aktivitas subyek, lingkungan (misalnya orang tua, teman), kepribadian subyek.
- g) Penelitian akan lebih optimal bila pelatihan evaluasi *self-talk* dan evaluasi *self-talk* secara individu diujicobakan terlebih dulu pada sekelompok individu yang memiliki karakteristik serupa dengan subyek penelitian, untuk mengetahui kelemahan-kelemahan *treatment* dan mengantisipasi kelemahan-kelemahan tersebut.
- h) Untuk meningkatkan validitas internal dalam hal *statistical regression*, maka sebaiknya dilakukan *matching* terhadap skor *body-dissatisfaction* kelompok kontrol dan kelompok eksperimen, sehingga *treatment* diberikan dalam situasi awal yang sama atau seimbang.
- i) Meningkatkan sarana dan prasarana yang menunjang kesuksesan penelitian, misalnya ruangan yang sejuk, lokasi yang memungkinkan diberikannya terapi setiap hari, sehingga kontrol terhadap pelaksanaan terapi benar-benar terpantau.
- j) Pelatihan evaluasi *self-talk* dilaksanakan dengan tujuan membantu subyek untuk mengeksplorasi dirinya, sehingga mengetahui kelemahan dan kelebihan diri. Selain itu pelatihan evaluasi *self-talk* merupakan sarana latihan evaluasi *self-talk* secara individu agar subyek memahami urutan yang harus dilakukan. Yang perlu diperhatikan adalah bahwa pemberian pelatihan evaluasi *self-talk* dapat merupakan suatu *treatment* tersendiri yang dapat berpengaruh pada hasil

penelitian secara keseluruhan. Untuk melihat perbedaan pengaruh pelatihan evaluasi *self-talk* dan evaluasi *self-talk* secara individu, maka disarankan dalam penelitian selanjutnya dilakukan pengukuran masing-masing *treatment* secara terpisah

Demikian beberapa catatan yang dibuat peneliti berdasarkan pengalaman dalam penelitian ini. Besar harapan terapi *self-talk* ini menjadi lebih efektif dan makin sering diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari.

